

Замечание: на 45 мин допущена ошибка в практике "Дыхание огня". На выдохе воздух мощно выталкивается через нос при помощи втягивания Пупочного Центра и солнечного сплетения по направлению к позвоночнику. Это движение происходит автоматически, если вы быстро сжимаете диафрагму. А на вдохе нужно расслабить верхние брюшные мышцы, диафрагма при этом растянется вниз, и вдох будет казаться частью релаксации, а не усилием.

Итак, слегка втяните живот внутрь и вверх, вытолкните воздух через ноздри (диафрагма слегка поднимается вверх), затем расслабьте живот: воздух автоматически проникнет в лёгкие. Продолжайте выполнять со скоростью 2-3 цикла в секунду. Не следует глубоко втягивать живот. Галина Томина